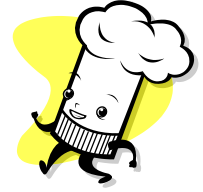


かぼちゃのそぼろ煮



学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は、分量の調整をしてください。

材料: 4人分

鶏ひき肉	40g
しょうが	少々
サラダ油	少々
かぼちゃ	180g
三温糖	大さじ 2/3
こいくちしょうゆ	大さじ 1/2

作り方:

- ① しょうがはみじん切り、かぼちゃは3cm角切りにする。
- ② サラダ油を熱し、しょうが、鶏ひき肉を炒め、あく、油をとる。
- ③ かぼちゃ、ひたひた程度の水を入れ、三温糖、こいくちしょうゆで調味し、煮汁がなくなるまで煮含める。